

ŻYWIENIE NIEJADKÓW



Rodzice w dzisiejszych czasach mają duży problem z tym jakie posiłki podawać swoim dzieciom, aby były prawidłowo zbilansowane i zarazem smaczne, ale przede wszystkim, aby posiłek w ogóle został zjedzony.

To jak i co spożywa twoja pociecha w dużej mierze zależy od Ciebie.

Dziecko jest całkowicie od nas zależne i ma tylko nas, to z nas bierze przykład. Zastanów się zatem jak odżywasz się Ty sam i jaki przykład dajesz dziecku, jakich nawyków uczy się od Ciebie.

Zapewniam Cię, że dzieci nie są „wybredne”. Dzieci mają prawo po prostu czegoś nie lubić tak samo jak ty. Dlatego okres poznawania smaków i produktów spożywczych jest wyjątkowo ważny w życiu malucha.

Nie zadręczaj się tym, że twoje dziecko to „niejadek” to nie o to chodzi aby stresowała Cię dieta małej pociechy, musisz po prostu odpowiednio do tego podejść i uzbroić się w cierpliwość.



Zatem jak postępować?

-Należy z dzieckiem rozmawiać na temat jedzenia. Tłumaczyć co to właściwie jest zdrowe odżywianie i jakie ma dla nas korzyści.

- Unikaj stwierdzeń, że twoje dziecko czegoś nie lubi. Ono ufa Ci jak nikomu innemu i jeśli będziesz powtarzać, że tego nie lubi to tak będzie, ponieważ Ci w to uwierzy.

- Zmieniaj formy podawania danego produktu spożywczego.

- Podawaj daną rzecz wielokrotnie, jeśli dziecko nie zjadło za 10 razem nie jest powiedziane, że nie zje tego za 12 razem. Niech ma do tego dostęp. Niech dziecko poznaje smaki i oswaja się z nimi.

- Pamiętaj, że efekt zjedzonego talerza uzyskamy, gdy dziecko nie będzie podjadało między posiłkami. A tego musisz pilnować Ty.

- Staraj się podawać posiłki swojemu dziecku o stałych porach.

- Spróbuj stworzyć dobrą relację między jedzeniem a dzieckiem.

- Nigdy nie zmuszaj dziecka do jedzenia, to nie ma być kara.

Nie strasz dziecka, że będzie musiało coś zjeść.

- Zorganizuj wspólne gotowanie. Kiedy dziecko poczuje się potrzebne w kuchni i będzie miało okazję przygotować coś samemu na pewno będzie to zachęta do zjedzenia zrobionego posiłku.

- Starajcie się jadać razem o ile to możliwe. Wspólne posiłki to istotna część naszego dnia. (Napisze o tym osobnego bloga).

- Daj dziecku prawo wyboru tego co chce zjeść, pozwól zadecydować samodzielnie.

Zadaj pytanie np.: Na kolację zjesz marchew czy jabłko?

Następnie podaj wybraną rzecz.

Jeżeli twoje dziecko uzna, że nie zje żadnej z zaoferowanej rzeczy musisz odpowiednio wytłumaczyć mu, że niestety jest tylko to co zostało wymienione, więc albo wybierze coś z tego albo nie ma nic innego.

Nie przygotowywaj czegoś specjalnie, jeśli przyzwyczaisz dziecko, że spełnisz każdą jego „zachciankę” tak już zostanie. Zapewniam Cię, że nie jest to dobre ani dla Ciebie ani dla dziecka. Jeśli zrobisz wyjątek dziecko następnym razem zacznie szukać powodu, dla którego znów zrobisz wyjątek, więc po prostu tego nie rób.



Bibliografia:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ). Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży. Instytut Żywności i Żywienia / Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH.
2. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa.
3. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Healthy diet – Fact sheets oraz zalecenia dotyczące żywienia niemowląt i małych dzieci.
4. American Academy of Pediatrics. Feeding and Nutrition Guidelines for Infants and Young Children.
Ellyn Satter. Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense. Boulder: Bull Publishing.